

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر مقایسه ی دو شیوه تمرینی یوگا و پیلاتس بر میزان کمردرد، شاخص های منتخب آمادگی جسمانی، ترکیب بدنی، میزان ناتوانی عملکردی و کیفیت زندگی زنان مبتلا به کمردرد مکانیکی مزمن بود. در این پژوهش نیمه تجربی، ۳۰ زن با میانگین سنی تا $38/3 \pm 3/2$ سال به طور داوطلبانه شرکت کردند، که به صورت تصادفی به سه گروه ۱۰ نفره ی تمرینات یوگا، تمرینات پیلاتس و گروه کنترل تقسیم شدند. شرکت کنندگان در هر دو گروه تمرین یوگا و پیلاتس به مدت ۸ هفته، هفته ای سه جلسه یک ساعته به تمرین ورزشی پرداختند. قبل و پس از اتمام تمرینات وزن، درصد چربی بدن، شاخص توده بدن، تعادل (تست لک لک)، انعطاف پذیری (تخته انعطاف پذیری)، توان هوازی (تست راک پورت) و میزان کمردرد (پرسشنامه درد کیوبک)، ناتوانی عملکردی (پرسشنامه اوسستری) و کیفیت زندگی (پرسشنامه SF-12) بیماران اندازه گیری شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنف، آزمون t همبسته، آزمون کوواریانس یک راهه و نرم افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد. سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

در مقایسه بین گروهی میزان کاهش وزن، شاخص توده بدن، درصد چربی بدن و بهبود تعادل، انعطاف پذیری و توان هوازی و کاهش میزان ناتوانی عملکردی و کمردرد و نیز بهبود کیفیت زندگی در هر دو گروه تمرین یوگا و پیلاتس در مقایسه با گروه کنترل تفاوت معنی دار بود ($P < 0/001$). که در این میان تنها میزان انعطاف پذیری در گروه تمرینات پیلاتس افزایش معنی داری در مقایسه با گروه یوگا داشت و در سایر متغیرها بین دو گروه تمرینی، تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p > 0/05$).

نتایج این تحقیق نشان داد که احتمالاً هر دو شیوه تمرین پیلاتس و یوگا اثر مشابه ای بر شاخص های منتخب ترکیب بدن و آمادگی جسمانی، تسکین کمردرد، کاهش ناتوانی عملکردی و بهبود کیفیت زندگی دارند.

کلید واژه: یوگا، پیلاتس، ترکیب بدن، ناتوانی عملکردی، آمادگی جسمانی، کیفیت زندگی